

時間	月			火			水	木			金			土			日			
	B面プール	A面プール	スタジオ	B面プール	A面プール	スタジオ		B面プール	A面プール	スタジオ	B面プール	A面プール	スタジオ	B面プール	A面プール	スタジオ	B面	A面	スタジオ	
9:00							休 館													
10:00		10:20~11:00 水泳入門 田原		10:20~11:00 腰痛改善コース 渡邊		10:20~11:00 アクアジョグ 石澤			9:40~10:10 水泳入門 石澤		10:20~11:00 初級クロール 石澤								10:00~11:00 チアダンス スクール Kyoko Cheer Dance Place	
11:00		11:15~11:55 初級 クロール 田原	11:00~12:00 初心者 エアロ 菊地	11:15~11:55 初級 水泳 渡邊	11:00~12:00 初中級 エアロ 佐藤	11:15~11:55 初級 水泳 田原			11:15~11:55 初級 エアロ 菊地		11:15~11:55 アクアピクス 渡邊				11:15~11:55 初級クロール 石澤			11:10~12:10 チアダンス スクール Kyoko Cheer Dance Place		
12:00		12:15~12:55 アクア サーキット 石澤	整理券 12:10~12:50 チビボール エクササイズ 菊地	12:15~12:55 中級 水泳 田原	12:15~12:55 シェイプ サーキット 石澤	12:15~12:55 中級 水泳 渡邊			12:15~12:55 中級 フィットアタック BEAT 田原		12:15~12:55 中級月替り 水泳 渡邊		12:20~13:20 シェイプ サーキット & ストレッチ 石澤		12:15~12:55 ダイエット ウォーキング 石澤					
13:00	12:15 12:55 ホットヨガ 渡邊		13:00~13:30 フィットZERO 田原	13:15~13:55 水泳 入門 石澤	13:15~14:15 ヨガ 斎田	13:15~13:55 初級月替り 水泳 渡邊			13:15~13:55 初級月替り 水泳 渡邊	4月 バタフライ 5月 平泳ぎ 6月 背泳ぎ		13:30~14:15 ボクササイズ 佐藤			13:15~13:55 アクアピクス 小松					
14:00		14:10~14:50 スイム トレーニング 田原		14:10~14:50 ダイエット ウォーキング 田原		14:10~14:50 腰痛改善コース 渡邊			14:10~14:50 腰痛改善コース 渡邊						14:10~14:50 中級 水泳 渡邊					14:45~16:15 ヒップホップ スクール 松田
15:00																				
16:00																				
17:00	16:30 17:30 児童 スイミング			16:30 17:30 児童 スイミング		16:30 17:30 児童 スイミング			16:30 17:30 児童 スイミング											
18:00	17:30 18:30 児童 スイミング			17:30 18:30 児童 スイミング		17:30 18:30 児童 スイミング			17:30 18:30 児童 スイミング											
19:00		18:30~19:15 フローヨガ 小野	18:30 20:00 大河原 スポーツ 少年団	18:30~19:15 初級エアロ 小松		18:30~19:15 ZUMBA 砂金			18:30~19:15 ZUMBA 砂金											
20:00		19:00~19:30 初心者クロール 渡邊				19:10~19:50 ダイエット ウォーキング 渡邊			19:10~19:50 ダイエット ウォーキング 渡邊							19:00~19:50 フィットアタック BEAT 田原				
21:00		19:45~20:25 初級 水泳 渡邊	19:30~20:15 ボクササイズ 小野	19:45~20:25 アクアピクス 小松	20:10~20:40 ランナーズHi 田原	20:00~20:40 初級月替り 水泳 渡邊			20:00~20:40 初級月替り 水泳 渡邊						20:10~20:40 初級月替り 水泳 田原					

営業時間のご案内 月・火・木・金・土 9:00 - 21:00 日・祝 11:00 - 19:00

整理券の表示のあるレッスンは受付にて整理券をお受け取りの上、ご参加ください。  
毎週・水曜日は、休館日です  
毎月、第3日曜日は無料開放日です

仙南総合プールのホームページもご覧下さい！  
<http://www.yokobs.net/site/kanri/sennan.html>

携帯サイトOPEN！  
<http://www.yokobs.net/site/kanri/m/>

お知らせ  
訂正・変更等については館内掲示でご確認ください。